

## 生涯スポーツにおける意識の持ち方についての研究 ～体育館活動を中心として～

A Study on the Awareness of Life-long Sports  
～A view focused on Activities in the Gymnasium～

斉 藤 千代子  
Chiyoko SAITO

(平成10年11月4日受理)

“Health and sports” has become a frequent topic of discussion in recent times. National and prefectural governments, in particular, have engaged in various activities, such as providing health education and finding ways to promote sports, in order to help people realize a fulfilling sports life and to maintain and enhance mental and physical health throughout out their lives.

The need for this is a result of our post-war lifestyle. Advances in medicine and the spread of good medical care have brought an incredible change in life expectancy. At the same time, automatization and mechanization have altered our social structure and social life in such a way that people are no longer getting enough exercise and lack of exercise has led to an uninterrupted rise in life-style related diseases. In addition, in today's society stress influences us in various ways.

Given such a living environment, people's interest in health issues is rapidly increasing and many people have become actively involved in physical activity with the hope of maintaining health, regaining physical strength and improving mental health. More attention is being drawn to the effective use of leisure. The fact that outdoor sports have become popular and the fact that more women have become actively involved in life-long sports illustrates an awareness of the importance of exercise and sports. In this study I will look at people who are actively participating in physical activities - and who have been able to sustain their participation - and I will examine the nature of their determination to involve themselves in life-long sports and discuss some related issues.

The conclusion reached is that to enable people to lead a happy and vigorous life in 21st century society, it is essential to create an environment in which people of all ages- and included here are those with physical disabilities - can enjoy sports appropriate to their interests, physical strengths and ages.

## I. はじめに

「健康とスポーツ」に関しては、近年特に盛んな論議がなされている。その中でも、豊かなスポーツライフの実現や、生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に対する教育や、スポーツ振興の在り方については、国や県レベルで多様な対応がなされつつある。

国民の健康問題に対する関心は急激に高まりを見せている。日常生活の身体活動の減少は、誰もが意識していることであり、個人が主体的にスポーツに取り組むことが極めて重要となる。すなわち、今後増大するゆとりや自由時間を活用して、豊かなスポーツライフを実現していくことが心身の健康に大いに寄与するものと考えられる。さらに、一人一人がスポーツに対して関心や理解を深めることは、豊かなスポーツライフを生涯にわたって実現していくことでもある。

今回の研究は、積極的に身体活動を行っている人、その中でも、継続的に実践している人々をとおして、生涯スポーツにのぞむ意識、意欲を追求し、その実態から問題点を検証し、生涯スポーツの在り方を結論づけるものである。

## II. 研究の目的

### 1) 生涯スポーツのとらえ方

「生涯スポーツ」という言葉は、生涯教育や生涯学習の文脈から創り出されたことばである。

我が国では、教育に関する臨時教育審議会答申以来、15年ほど前から耳にするようになった。この答申では、教育改革の視点として、「個性の尊重」「変化の対応」とともに「生涯学習体系への移行」をあげた。生涯学習体制の整備との関連でスポーツ振興が位置づけられている。「生涯スポーツの振興」が「競技スポーツの振興」「スポーツ医・科学の推進とスポーツ基盤の整備」と並列して考えられている。

この間、様々な経緯を経て生涯スポーツは徐々に国民に浸透してきた。しかし、「生涯スポーツ」というと、生涯にわたってスポーツに参加することのみととらえる傾向があるようにみうけられるが、これは表層にとどまるもので、必ずしも十分な定義とはいえない。スポーツが、とりわけスポーツ的能力の際立った人たちのものという枠をこえて、性、社会階層、健常者、障害者のいかに問わず、幼児から高齢者に至るすべての人たちに開かれ、享受されるというSports for allの理念こそ最も生涯スポーツの概念目的に沿うものと思われる。

「生涯スポーツとは、多様な個人的・社会的特性を有するすべての人々が、生涯にわたって主体的にスポーツ環境にはたらきかけつつ、スポーツ経験を自律的に改造享受する文化的過程の総体である」と位置づけた。

### 2) 調査の目的

継続的にスポーツを行っている人たちの現状、及び意識を調査、分析するため質問紙による調査を行った。

調査の観点は、体育館を利用している人が、どのような目的で、何のために、どんな意

識で、また、問題点を持っているのかを検討することとした。

### III. 研究の方法

#### 1) 調査表の作成

猪俣公宏氏<sup>(1)</sup>4名の「老年期における運動意欲の測定に関する研究」の調査表を参考にし46項目の独自の質問紙を作成した。高齢の被験者がいることも予測され、なるべく簡潔で、わかりやすい表現を用いた。

#### 2) 被験者

静岡市 N体育館 T体育館 S体育館 S B S学苑のうち3年以上運動を継続している者、450名（有効回答 402名）

#### 3) 実施方法

実施にあたっては、各教室毎に用紙を配布し、「自由記述法」を用いた。

#### 4) 実施期間

平成9年10月～11月

#### 5) 回答形式

尺度	項 目
A	よくあてはまる
B	ややあてはまる
C	あてはまる
D	あまりあてはまらない
E	まったくあてはまらない

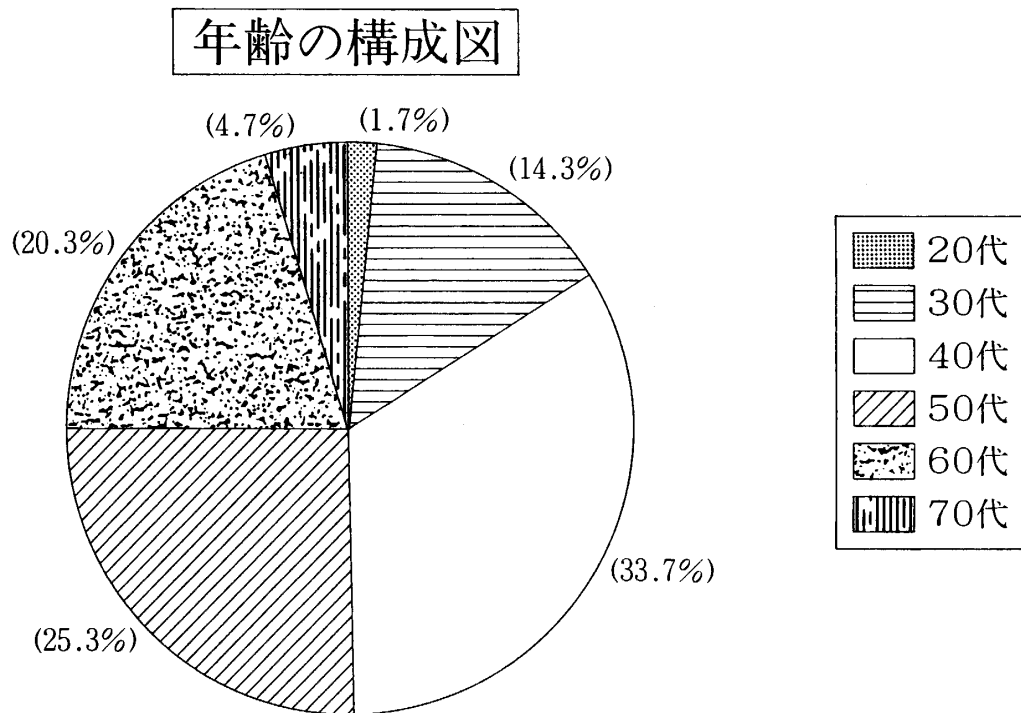
上記のような5段階尺度をもちいることとした。その理由として、「どちらともいえない」という回答が増えることによって起こる結果のあいまいさの増大を防ぎたいということである。したがって、肯定、あるいは否定の判断をしやすくした。

#### 6) 分析方法

本研究に用いた因子分析法は5段階によりえられた測定値A・B・C・D・Eをそれぞれ5点、4点、3点、2点、1点と得点化し、各項目（46）間より得られた相関行列に対し、主成分法による因子分析を適用し、そこで抽出された因子に対して、基準化バリマックス法による因子の回転（斜交解）を試みた。次に、これらの過程を経て得られた回転後の因子負荷量のうち0.400以上のものを選び出して、その因子の解釈をおこなった。また調査回答に対し分析する過程において、平均及び標準偏差を算出したが、今回は、計算のみにとどめておく。

#### IV. 結果と考察

- 1) 参加者の年齢構成図は下記に示すとおり50代が最も多く(33.7%)、次いで40代、60代となる。20代、30代は体力づくりのできる年齢であるが、参加者の少ないのは、育児、家事、仕事等多忙なためという回答がえられた。



#### 2) 質問紙による相関表

因子分析の結果は、次のとおりである。46項目の質問変数の相関行列は表1に、固有値数(10因子を抽出した時の場合)は表2に、回転前の因子行列と変数の共通性は表3に、バリマックス回転後の因子行列は表4に、因子負荷量(バリマックス法)は表5、因子の相関行列は表6にある。

表 1 - a 46項目の質問変数の相関行列

質問項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1.0000									
2	0.3341	1.0000								
3	0.2787	0.3020	1.0000							
4	0.4402	0.2803	0.3530	1.0000						
5	0.3126	0.2687	0.3138	0.2041	1.0000					
6	0.4615	0.2547	0.2724	0.3651	0.1746	1.0000				
7	-0.1052	-0.1462	-0.0336	-0.1153	-0.1389	0.1079	1.0000			
8	0.6696	0.2831	0.2607	0.3740	0.3060	0.4038	-0.0880	1.0000		
9	0.4165	0.5280	0.3466	0.3629	0.4034	0.3012	-0.1070	0.4716	1.0000	
10	0.1772	0.1579	0.4201	0.1225	0.3238	0.2112	0.0203	0.1701	0.2643	1.0000
11	0.3068	0.1589	0.2387	0.3168	0.1480	0.3176	0.1600	0.2755	0.2800	0.2666
12	0.1742	0.1409	0.2355	0.0148	0.3451	0.1430	-0.0197	0.1506	0.1494	0.3346
13	0.3370	0.1889	0.2157	0.3721	0.0730	0.5855	0.0899	0.3560	0.2822	0.1964
14	-0.0310	0.0320	0.0978	0.0311	-0.0575	0.1172	0.2929	-0.0230	0.0675	-0.0005
15	0.2351	0.2017	0.3164	0.2803	0.2367	0.2098	0.0424	0.2340	0.3111	0.2947
16	0.6923	0.2345	0.2408	0.3747	0.2201	0.4809	-0.0206	0.6811	0.3785	0.1326
17	0.3495	0.4393	0.3604	0.2337	0.3430	0.2105	-0.1455	0.4143	0.5884	0.3358
18	0.2132	0.2564	0.4597	0.2846	0.2694	0.1991	0.0376	0.2556	0.2762	0.3409
19	0.4035	0.3084	0.2564	0.4331	0.1822	0.3596	-0.0763	0.4303	0.4507	0.1256
20	0.3466	0.2635	0.3927	0.3730	0.4239	0.2179	-0.0999	0.2955	0.3637	0.2905
21	0.3673	0.2588	0.2536	0.2758	0.0818	0.5618	0.0448	0.3794	0.2438	0.1443
22	0.2459	0.1490	0.4542	0.3031	0.2826	0.2010	-0.0616	0.2392	0.2110	0.3830
23	0.7095	0.2908	0.2557	0.4695	0.1947	0.4593	-0.1174	0.6587	0.4204	0.1403
24	0.3759	0.4099	0.2935	0.4903	0.2154	0.2320	-0.0913	0.3377	0.5332	0.2090
25	0.0781	0.1387	0.3708	0.0676	0.2796	0.1853	0.0371	0.0662	0.1699	0.6730
26	0.2783	0.2061	0.3394	0.2745	0.3637	0.2266	0.0258	0.2613	0.3417	0.4446
27	0.2970	0.1826	0.1625	0.2988	0.0016	0.5203	0.0815	0.3271	0.2482	0.1110
28	-0.1027	-0.0576	-0.0371	-0.0739	-0.1428	0.0152	0.4417	-0.1169	-0.0263	0.0025
29	0.2482	0.1631	0.3228	0.3101	0.1786	0.1829	0.0355	0.2522	0.2721	0.2311
30	0.3578	0.3648	0.4327	0.4009	0.2942	0.2915	-0.1036	0.3739	0.3779	0.2963
31	0.2263	0.2134	0.4754	0.3306	0.2265	0.3170	-0.0432	0.2023	0.2089	0.3561
32	0.4420	0.3085	0.2875	0.4248	0.1606	0.3916	-0.0276	0.4190	0.3320	0.1497
33	0.2890	0.1859	0.1836	0.3283	-0.0509	0.5557	0.0387	0.2729	0.1833	0.0393
34	-0.1309	-0.0173	-0.1258	-0.0047	-0.0951	0.0495	0.3214	-0.1130	-0.0749	-0.1311
35	0.3571	0.1977	0.2972	0.3231	0.1441	0.3495	0.0085	0.3651	0.3387	0.1264
36	0.2894	0.2717	0.3300	0.4539	0.2317	0.4407	-0.0871	0.3305	0.3932	0.1976
37	-0.2667	-0.2376	-0.0520	-0.2065	-0.0692	-0.0786	0.3418	-0.2519	-0.1212	0.0122
38	0.5061	0.3933	0.3536	0.3899	0.2548	0.3187	-0.1540	0.5362	0.5495	0.1338
39	0.2244	0.1305	0.2884	0.2926	0.0785	0.3321	0.0772	0.2008	0.3195	0.1598
40	0.6478	0.2378	0.2519	0.4099	0.2845	0.4148	-0.0363	0.5908	0.3452	0.1367
41	0.4627	0.2967	0.3270	0.4213	0.2016	0.3917	-0.1288	0.4359	0.4397	0.1361
42	0.2076	0.2338	0.4760	0.2435	0.2827	0.2335	-0.1543	0.2367	0.2832	0.4683
43	0.3832	0.2870	0.2565	0.4046	0.1907	0.3113	-0.0646	0.4606	0.4136	0.1092
44	-0.0755	-0.0424	0.0143	0.0688	0.0067	-0.0170	0.1421	-0.1051	0.0352	-0.0212
45	0.0703	0.1342	0.2486	0.1480	0.2388	0.1608	0.0415	0.1251	0.1724	0.4430
46	0.3822	0.4125	0.4194	0.4315	0.2714	0.3180	-0.0687	0.3473	0.5382	0.2718

表 1 - b 46項目の質問変数の相関行列

質問項目	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
11	1.0000									
12	0.0822	1.0000								
13	0.2597	0.1475	1.0000							
14	0.0990	0.0127	0.1823	1.0000						
15	0.2543	0.3204	0.2317	0.1909	1.0000					
16	0.3018	0.1174	0.4463	0.0717	0.2673	1.0000				
17	0.2465	0.3046	0.2218	0.0886	0.3940	0.3397	1.0000			
18	0.2238	0.1927	0.2287	0.1280	0.3822	0.1879	0.4146	1.0000		
19	0.2900	0.0633	0.3523	0.0650	0.2265	0.4846	0.4158	0.2972	1.0000	
20	0.2144	0.3756	0.2027	0.0636	0.4044	0.3045	0.4124	0.4738	0.4416	1.0000
21	0.2164	0.1407	0.5212	0.1322	0.1829	0.4206	0.2345	0.2234	0.3357	0.2814
22	0.1975	0.3733	0.2508	0.1467	0.5443	0.2619	0.4343	0.5267	0.2833	0.5537
23	0.3387	0.1555	0.4388	0.0695	0.3071	0.7046	0.4448	0.2673	0.4946	0.3680
24	0.2835	0.1335	0.2336	0.1346	0.2994	0.3338	0.5562	0.3710	0.4357	0.3219
25	0.2101	0.3215	0.1658	0.0990	0.3944	0.1192	0.3349	0.3937	0.1789	0.3068
26	0.2315	0.4021	0.2068	0.0816	0.4770	0.2389	0.4403	0.4291	0.2717	0.5135
27	0.2136	0.0783	0.6900	0.2309	0.1255	0.4293	0.2187	0.1699	0.3621	0.1737
28	0.0878	0.0723	0.0690	0.3149	-0.0231	-0.0174	-0.0074	0.0335	-0.0257	-0.1172
29	0.1073	0.2844	0.2757	0.0297	0.4660	0.2893	0.3091	0.2956	0.2368	0.3652
30	0.1832	0.2680	0.3617	0.0916	0.4107	0.3826	0.5371	0.3845	0.3588	0.4300
31	0.1984	0.2161	0.2812	0.0756	0.4001	0.2011	0.3128	0.4032	0.2799	0.3452
32	0.3475	-0.0075	0.3779	0.1019	0.1483	0.5017	0.3006	0.2912	0.5583	0.3800
33	0.2843	0.0829	0.6200	0.1660	0.0705	0.3615	0.1260	0.1227	0.3418	0.2326
34	0.0304	-0.0722	0.0496	0.2898	0.0829	-0.0247	-0.1018	-0.0034	-0.0364	-0.1595
35	0.2221	0.0601	0.4013	0.1996	0.1454	0.4470	0.2691	0.1936	0.4182	0.2157
36	0.2786	0.0634	0.4295	0.1438	0.2494	0.4217	0.3427	0.2440	0.5549	0.4119
37	-0.0259	0.0956	0.0196	0.3378	0.0827	-0.1865	-0.0370	0.1040	-0.1695	0.0105
38	0.2169	0.1035	0.2407	0.0963	0.2372	0.5120	0.5075	0.2928	0.4349	0.3358
39	0.1774	0.0916	0.3426	0.2046	0.2605	0.2572	0.2287	0.2352	0.2976	0.2516
40	0.3209	0.1395	0.3754	0.0273	0.1867	0.6471	0.2870	0.2689	0.4550	0.3381
41	0.3659	0.1156	0.3200	0.1433	0.2155	0.4615	0.5015	0.2884	0.4837	0.3651
42	0.1868	0.2757	0.2342	0.1152	0.4024	0.2610	0.4413	0.4912	0.2623	0.4442
43	0.2614	0.0769	0.2499	0.1221	0.2819	0.4994	0.4171	0.2238	0.4738	0.3125
44	-0.0308	-0.0153	-0.1051	0.1510	0.0834	-0.0140	-0.0651	0.0928	0.0471	-0.0698
45	0.2447	0.2597	0.1806	0.0320	0.2855	0.1254	0.2897	0.3770	0.2075	0.2975
46	0.2100	0.2100	0.2883	0.0770	0.3409	0.3639	0.5035	0.4098	0.3929	0.4351

表 1 - c 46項目の質問変数の相関行列

質問項目	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
21	1.0000									
22	0.2603	1.0000								
23	0.4352	0.3260	1.0000							
24	0.2413	0.3484	0.4845	1.0000						
25	0.1902	0.4799	0.1210	0.2018	1.0000					
26	0.2330	0.5496	0.3303	0.3174	0.5796	1.0000				
27	0.5793	0.1862	0.4633	0.3211	0.1362	0.1683	1.0000			
28	0.0048	-0.0586	-0.0722	0.0649	-0.0561	-0.0192	0.1175	1.0000		
29	0.2643	0.4844	0.3244	0.3084	0.2669	0.4856	0.2072	0.0570	1.0000	
30	0.3448	0.4707	0.4803	0.4790	0.3031	0.3705	0.3146	-0.0442	0.4397	1.0000
31	0.2376	0.4841	0.2974	0.3588	0.4387	0.3805	0.2406	-0.0128	0.4009	0.5246
32	0.3416	0.2595	0.5951	0.4456	0.1585	0.2647	0.4389	-0.0112	0.2000	0.4283
33	0.6159	0.1460	0.4063	0.2629	0.0781	0.1514	0.6092	0.1338	0.2196	0.3080
34	0.0715	-0.0782	-0.0714	0.0042	-0.0560	-0.1143	0.0911	0.3110	-0.0368	-0.0204
35	0.4193	0.1977	0.4318	0.3376	0.1406	0.2583	0.4610	0.0829	0.2674	0.3586
36	0.4072	0.2685	0.4935	0.4077	0.2054	0.3628	0.4781	0.0218	0.2904	0.4528
37	-0.0061	0.0476	-0.2167	-0.0562	0.0960	0.0046	0.0657	0.3205	-0.0245	-0.0867
38	0.3534	0.3145	0.5275	0.5190	0.1596	0.2898	0.3318	-0.0198	0.2841	0.4527
39	0.2997	0.2417	0.3434	0.3059	0.2017	0.2914	0.4170	0.0597	0.3194	0.3638
40	0.4012	0.2343	0.6568	0.3587	0.1009	0.1923	0.4210	-0.0084	0.2131	0.4125
41	0.3925	0.2739	0.5862	0.5312	0.1553	0.3061	0.4003	-0.0285	0.2192	0.4279
42	0.3150	0.5485	0.2972	0.3292	0.5851	0.5391	0.2017	-0.0879	0.3900	0.4863
43	0.3257	0.3023	0.5431	0.4838	0.2252	0.3541	0.3656	0.0233	0.3449	0.4382
44	-0.0236	-0.0522	-0.0757	0.0154	0.0393	0.0074	-0.0594	0.1066	-0.0466	-0.0583
45	0.1936	0.4182	0.1429	0.2251	0.5844	0.4330	0.1451	0.0217	0.2939	0.2965
46	0.2869	0.3564	0.4376	0.5576	0.2367	0.4352	0.3244	0.0363	0.3499	0.4723

表 1 - d 46項目の質問変数の相関行列

質問項目	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
31	1.0000									
32	0.4077	1.0000								
33	0.2643	0.5099	1.0000							
34	0.0614	0.0441	0.1022	1.0000						
35	0.3151	0.5001	0.4677	0.0418	1.0000					
36	0.3976	0.6129	0.5190	0.0640	0.5952	1.0000				
37	0.0016	-0.1452	0.0355	0.2877	0.0324	-0.0453	1.0000			
38	0.3220	0.4621	0.2850	-0.0944	0.4152	0.3522	-0.1271	1.0000		
39	0.2788	0.3307	0.2994	0.1115	0.3352	0.3926	0.0289	0.3036	1.0000	
40	0.2681	0.5220	0.3919	-0.0230	0.4442	0.4876	-0.0847	0.4394	0.3112	1.0000
41	0.2619	0.5496	0.3740	-0.0506	0.4530	0.5944	-0.0634	0.5354	0.3707	0.5605
42	0.4903	0.2683	0.1637	-0.0650	0.2552	0.3780	0.0310	0.3567	0.3605	0.2289
43	0.3934	0.5827	0.2936	0.1387	0.4380	0.5197	-0.0907	0.5625	0.3891	0.4386
44	-0.0218	-0.0573	-0.0201	0.3708	-0.0069	-0.0276	0.1124	-0.0402	0.0131	0.0001
45	0.4224	0.1689	0.0926	-0.0308	0.1660	0.2112	0.0586	0.1483	0.2270	0.1295
46	0.4003	0.4755	0.2729	0.0151	0.4846	0.4974	-0.0513	0.4772	0.4148	0.4045

質問項目	41	42	43	44	45	46
41	1.0000					
42	0.3806	1.0000				
43	0.5135	0.3966	1.0000			
44	-0.0853	-0.0126	-0.0673	1.0000		
45	0.1622	0.5240	0.1701	0.0019	1.0000	
46	0.4824	0.4283	0.5083	-0.0274	0.2482	1.0000

表 2 固有値表 (10因子を抽出したときの場合)

回転前			
因子No	固有値	寄与率	累積寄与率
因子No. 1	13.52167511	0.2939	0.2939
因子No. 2	3.547554493	0.0771	0.3711
因子No. 3	2.525268316	0.0549	0.4260
因子No. 4	1.423460484	0.0309	0.4569
因子No. 5	1.12688756	0.0245	0.4814
因子No. 6	0.83584094	0.0182	0.4996
因子No. 7	0.773105443	0.0168	0.5164
因子No. 8	0.664434373	0.0144	0.5308
因子No. 9	0.594576895	0.0129	0.5438
因子No. 10	0.495284319	0.0108	0.5545

回転後 (ハ・リマックス法)

因子No	二乗和	寄与率	累積寄与率
因子No. 1	4.140253544	0.0900	0.0900
因子No. 2	4.047488689	0.0880	0.1780
因子No. 3	3.824695349	0.0831	0.2611
因子No. 4	3.267282724	0.0710	0.3322
因子No. 5	3.263517857	0.0709	0.4031
因子No. 6	2.663832903	0.0579	0.4610
因子No. 7	1.902609348	0.0414	0.5024
因子No. 8	0.948236048	0.0206	0.5230
因子No. 9	0.76119554	0.0165	0.5395
因子No. 10	0.688977182	0.0150	0.5545

表3-a 回転前の因子行列と変数の共通性

変数名	因子No.1	因子No.2	因子No.3	因子No.4	因子No.5	因子No.6	共通性
1.私は、運動は上手だと思っ。	0.639	-0.279	-0.307	0.136	-0.348	0.066	0.725
2.私は、たとえ雨が降ってもおもしろい運動したい。	0.463	-0.009	-0.214	-0.183	0.033	-0.324	0.400
3.運動は、がんばる心を育てる。	0.548	0.280	-0.021	0.011	0.068	-0.060	0.387
4.私は、友達ややってできなかった運動を、自分ひとりで工夫してやってみる。	0.588	-0.147	-0.088	-0.074	0.095	0.143	0.410
5.私は、運動するときはみんなと一緒に協力している。	0.397	0.272	-0.265	0.000	-0.182	-0.119	0.350
6.私は他の人と競争するときいつも勝ちたいと思う。	0.573	-0.263	0.202	0.290	-0.077	-0.160	0.554
7.私は、運動している途中でうまくいかなかったとき、もうだめだと思ってしまうことが多い。	-0.073	-0.010	0.551	-0.090	-0.343	-0.007	0.434
8.私は、素早く動くことができるほうである。	0.631	-0.262	-0.287	0.103	-0.307	0.031	0.655
9.私は、運動する時間にが待ちどおしい。	0.621	-0.013	-0.221	-0.293	-0.103	-0.351	0.655
10.運動は、健康のためになる。	0.409	0.495	0.038	0.221	-0.076	-0.249	0.531
11.私は、運動するとき、自分の目標を立ててみる。	0.426	-0.047	0.096	0.019	-0.152	-0.080	0.223
12.私は、ひとりで運動するより、友達と一緒に運動するほうが好きだ。	0.305	0.374	0.012	0.153	-0.232	-0.059	0.314
13.私は、運動で他の人よりじょうずになりたい。	0.559	-0.257	0.330	0.338	0.013	-0.142	0.623
14.私は、運動が自分にとって、大事なことだと思えば思うほど、うまくいかなくなってしまう。	0.156	-0.010	0.470	-0.238	-0.111	-0.006	0.315
15.運動では友達と一緒や仲よくできる機会が持てる。	0.496	0.366	0.091	-0.063	-0.179	0.189	0.460
16.私は、たぐみにじょうずに運動できる。	0.665	-0.344	-0.111	0.124	-0.302	0.143	0.699
17.私は、いつも運動したいと思っている。	0.639	0.217	-0.189	-0.237	-0.070	-0.223	0.602
18.運動は、きまりを守ることや思いやりの心を育てる。	0.525	0.355	0.078	-0.083	-0.035	0.036	0.418
19.私は、むずかしい運動を何回も練習することが好きだ。	0.632	-0.183	-0.069	-0.099	0.079	0.024	0.455
20.私は、運動でみんなと力をあわせることが好きだ。	0.604	0.275	-0.113	0.030	0.003	0.130	0.472
21.私は、運動でゲームをするとき、楽しむだけでなく、勝ちたいと思う。	0.561	-0.230	0.243	0.277	0.025	-0.110	0.516
22.運動は、たくさんの仲間をつくる。	0.577	0.460	0.044	0.092	-0.011	0.244	0.615
23.私は、運動には自信がある。	0.743	-0.311	-0.161	0.066	-0.155	0.168	0.731
24.私は、毎日一回は運動したくなる。	0.640	-0.005	-0.076	-0.357	0.068	-0.086	0.555
25.運動は、健康な身体をつくるのに大切である。	0.432	0.601	0.163	0.205	0.023	-0.115	0.630
26.私は、運動している時間は、みんなと仲よくできて楽しい。	0.582	0.451	0.028	0.061	-0.058	0.063	0.554
27.私は、運動で仲間のみんなよりうまくなりたい。	0.552	-0.356	0.366	0.192	0.097	-0.133	0.629
28.私はやっている運動がうまくできないと、すぐあきらめる。	-0.018	-0.050	0.490	-0.250	-0.214	-0.073	0.357
29.運動クラブ等では、良い友達がたくさんできる。	0.506	0.237	0.068	0.036	-0.011	0.236	0.374

表3-b 回転前の因子行列と変数の共通性

変数名	因子No.1	因子No.2	因子No.3	因子No.4	因子No.5	因子No.6	共通性
30.私は、人が運動しているのを見ると自分も運動したくなる。	0.683	0.132	-0.034	-0.045	0.106	0.071	0.503
31.運動は、大切な勉強である。	0.569	0.280	0.129	0.037	0.206	0.150	0.485
32.私は、苦しい運動でも耐えられる。	0.673	-0.287	0.024	-0.071	0.198	0.107	0.592
33.私は、運動で負けるとうまくやれる。	0.516	-0.396	0.372	0.241	0.185	-0.085	0.661
34.私は、運動するとき、だれかに嫌なことを言われるのではないかとびくびくする。	-0.035	-0.110	0.499	-0.323	-0.124	0.098	0.391
35.私は、これからは運動が上手になっていくと思う。	0.586	-0.245	0.171	-0.049	0.132	-0.009	0.453
36.私は、できない運動があるときでもがんばる。	0.689	-0.183	0.136	-0.053	0.309	0.026	0.626
37.私は、むずかしい運動は避けてやさしい運動をすることが多い。	-0.101	0.176	0.536	-0.155	-0.129	-0.001	0.369
38.私は、よく運動するほうだと思う。	0.661	-0.131	-0.199	-0.201	-0.023	-0.050	0.537
39.私は、運動のじょうずな人のやり方を見てまねする。	0.498	-0.033	0.226	-0.069	0.113	0.044	0.320
40.私は、運動では器用なほうである。	0.652	-0.323	-0.082	0.070	-0.192	0.125	0.594
41.私は、運動するとき目標を立てたら、途中であきらめることなく努力する。	0.689	-0.205	-0.068	-0.142	0.097	-0.033	0.552
42.運動は、いろいろ自分のために役立つ。	0.602	0.443	0.043	0.069	0.167	0.039	0.595
43.運動しているときは、いくら動いても疲れしない。	0.663	-0.142	-0.017	-0.239	0.098	0.170	0.556
44.運動するとうれいをするのではないかと心配する。	-0.041	0.044	0.214	-0.251	-0.160	0.056	0.141
45.運動は、老化防止に役立つと思う。	0.404	0.446	0.142	0.140	0.050	-0.044	0.407
46.私は、運動のことを考えると、うきうきした気持ちになる。	0.687	0.055	-0.034	-0.250	0.111	-0.071	0.556



表 4 - a バリマックス回転後の因子行列

変数名	因子No.1	因子No.2	因子No.3	因子No.4	因子No.5	因子No.6
1.私は、運動は上手だと思う。	0.135	0.242	0.161	-0.738	-0.219	-0.173
2.私は、たとえ雨が降ってもおもしろい運動したい。	0.148	0.126	0.195	-0.116	-0.546	-0.114
3.運動は、がんばる心を育てる。	0.507	0.147	0.219	-0.072	-0.227	-0.061
4.私は、友達がやっていた運動を、自分ひとりで工夫してやってみる。	0.173	0.214	0.473	-0.291	-0.138	-0.078
5.私は、運動するときはみんなと一緒に協力している。	0.404	-0.062	-0.002	-0.245	-0.320	-0.141
6.私は他の人と競争するときいつも勝ちたいと思う。	0.164	0.645	0.080	-0.297	-0.124	0.024
7.私は、運動している途中でうまくいかなかったとき、もうだめだと思ってしまうことが多い。	0.010	0.118	-0.192	-0.031	0.105	0.609
8.私は、素早く動くことができるほうである。	0.134	0.243	0.174	-0.679	-0.248	-0.160
9.私は、運動する時間にが待ちどおしい。	0.210	0.120	0.242	-0.261	-0.685	-0.015
10.運動は、健康のためになる。	0.652	0.163	-0.157	0.014	-0.226	-0.061
11.私は、運動するとき、自分の目標を立ててみる。	0.203	0.258	0.091	-0.246	-0.181	0.113
12.私は、ひとりで運動するより、友達と一緒に運動するほうが好きだ。	0.506	0.032	-0.148	-0.156	-0.098	0.025
13.私は、運動で他の人よりじょうずになりたい。	0.181	0.732	0.102	-0.196	-0.039	0.063
14.私は、運動が自分にとって、大事なことだと思えば思うほど、うまくいなくなってしまう。	0.078	0.149	0.118	0.028	-0.042	0.520
15.運動では友達といっそう仲よくできる機会が持てる。	0.580	-0.027	0.188	-0.232	-0.046	0.177
16.私は、たくみにじょうずに運動できる。	0.118	0.349	0.246	-0.699	-0.112	-0.033
17.私は、いつも運動したいと思っている。	0.429	0.036	0.251	-0.203	-0.558	-0.023
18.運動は、きまりを守ることや思いやりの心を育てる。	0.561	0.051	0.222	-0.099	-0.172	0.109
19.私は、むずかしい運動を何回も練習することが好きだ。	0.156	0.281	0.451	-0.287	-0.251	-0.052
20.私は、運動でみんなと力をあわせることが好きだ。	0.548	0.067	0.292	-0.234	-0.125	-0.106
21.私は、運動でゲームをするとき、楽しむだけでなく、勝ちたいと思う。	0.184	0.641	0.149	-0.211	-0.068	0.023
22.運動は、たくさんの仲間をつくる。	0.722	0.039	0.251	-0.163	0.041	-0.002
23.私は、運動には自信がある。	0.162	0.336	0.398	-0.634	-0.148	-0.104
24.私は、毎日一回は運動したくなる。	0.239	0.105	0.487	-0.177	-0.462	0.069
25.運動は、健康な身体をつくるのに大切である。	0.764	0.151	-0.050	0.109	-0.094	0.009
26.私は、運動している時間は、みんなと仲よくできて楽しい。	0.697	0.072	0.165	-0.146	-0.121	0.011
27.私は、運動で仲間のみんなよりうまくなりたい。	0.065	0.726	0.235	-0.144	-0.078	0.128

表 4 - b バリマックス回転後の因子行列

変数名	因子No.1	因子No.2	因子No.3	因子No.4	因子No.5	因子No.6
28.私はやっている運動がうまくできないと、すぐあきらめる。	-0.047	0.095	-0.040	0.042	-0.044	0.583
29.運動クラブ等では、良い友達がたくさんできる。	0.494	0.090	0.284	-0.194	0.043	0.041
30.私は、人が運動しているのを見ると自分も運動したくなる。	0.455	0.200	0.421	-0.191	-0.198	-0.057
31.運動は、大切な勉強である。	0.549	0.196	0.381	-0.004	-0.007	-0.005
32.私は、苦しい運動でも耐えられる。	0.108	0.396	0.578	-0.256	-0.149	-0.040
33.私は、運動で負けたときやしくなる。	0.024	0.756	0.270	-0.099	0.003	0.074
34.私は、運動するとき、だれかに厳なことを言われるのではないかとびくびくする。	-0.110	0.041	0.123	0.049	0.070	0.596
35.私は、これからは運動が上手になっていくと思う。	0.110	0.445	0.424	-0.170	-0.162	0.086
36.私は、できない運動があるとできるまでがんばる。	0.203	0.467	0.576	-0.089	-0.166	-0.011
37.私は、むずかしい運動は選んでやさしい運動をすることが多い。	0.118	0.023	-0.096	0.195	0.102	0.545
38.私は、よく運動するほうだと思う。	0.177	0.164	0.420	-0.360	-0.412	-0.064
39.私は、運動のじょうずな人のやり方を見てまねする。	0.242	0.309	0.360	-0.073	-0.090	0.153
40.私は、運動では器用なほうである。	0.111	0.347	0.311	-0.589	-0.129	-0.030
41.私は、運動するとき目標を立てたら、途中であきらめることなく努力する。	0.153	0.315	0.488	-0.282	-0.331	-0.041
42.運動は、いろいろ自分のために役立つ。	0.690	0.146	0.280	0.015	-0.118	-0.075
43.運動しているときは、いくら動いても疲れない。	0.191	0.184	0.600	-0.288	-0.199	0.055
44.運動するだけがをするのではないかと心配する。	-0.003	-0.116	0.024	-0.006	-0.013	0.356
45.運動は、老化防止に役立つと思う。	0.612	0.146	0.045	0.064	-0.063	0.015
46.私は、運動のことを考えると、うきうきした気持ちになる。	0.338	0.177	0.475	-0.149	-0.402	0.033

表5-a 因子負荷量：回転後（バリマックス法）

質問番号 項目	因子No.1	因子No.2	因子No.3	因子No.4	因子No.5	因子No.6	共通性
25 運動は、健康な身体をつくるのに大切である。	0.764	0.151	-0.050	0.109	-0.094	0.009	0.630
22 運動は、たくさんの仲間をつくる。	0.722	0.039	0.251	-0.163	0.041	-0.002	0.615
26 私は、運動している時間は、みんなと仲よくできて楽しい。	0.697	0.072	0.165	-0.146	-0.121	0.011	0.554
42 運動は、いろいろ自分のために役立つ。	0.690	0.146	0.280	0.015	-0.118	-0.075	0.595
10 運動は、健康のためになる。	0.652	0.163	-0.157	0.014	-0.226	-0.061	0.531
45 運動は、老化防止に役立つと思う。	0.612	0.146	0.045	0.064	-0.063	0.015	0.407
15 運動では友達という仲間と仲よくできる機会が持てる。	0.580	-0.027	0.188	-0.232	-0.046	0.177	0.460
18 運動は、きまりを守ることや思いやりの心を育てる。	0.561	0.051	0.222	-0.099	-0.172	0.109	0.418
31 運動は、大切な勉強である。	0.549	0.196	0.381	-0.004	-0.007	-0.005	0.485
20 私は、運動でみんなと力をあわせることが好きだ。	0.548	0.067	0.292	-0.234	-0.125	-0.106	0.472
3 運動は、がんばる心を育てる。	0.507	0.147	0.219	-0.072	-0.227	-0.061	0.387
12 私は、ひとりで運動するより、友達と一緒に運動するほうが好きだ。	0.506	0.032	-0.148	-0.156	-0.098	0.025	0.314
29 運動クラブ等では、良い友達がたくさんできる。	0.494	0.090	0.284	-0.194	0.043	0.041	0.374
30 私は、人が運動しているのを見ると自分も運動したくなる。	0.455	0.200	0.421	-0.191	-0.198	-0.057	0.503
17 私は、いつも運動したいと思っている。	0.429	0.036	0.251	-0.203	-0.558	-0.023	0.602
5 私は、運動するときはみんなと一緒に協力している。	0.404	-0.062	-0.002	-0.245	-0.320	-0.141	0.350
33 私は、運動で食けるとくやしくなる。	0.024	0.756	0.270	-0.099	0.003	0.074	0.661
13 私は、運動で他の人よりじょうずになりたい。	0.181	0.732	0.102	-0.196	-0.039	0.063	0.623
27 私は、運動で仲間のみんなよりうまくなりたい。	0.065	0.726	0.235	-0.144	-0.078	0.128	0.629
6 私は他の人と競争するときいつも勝ちたいと思う。	0.164	0.645	0.080	-0.297	-0.124	0.024	0.554
21 私は、運動でゲームをするとき、楽しむだけでなく、勝ちたいと思う。	0.184	0.641	0.149	-0.211	-0.068	0.023	0.516
36 私は、できない運動があるとできるまでがんばる。	0.203	0.467	0.576	-0.089	-0.166	-0.011	0.626
35 私は、これから運動が上手になっていくと思う。	0.110	0.445	0.424	-0.170	-0.162	0.086	0.453
43 運動しているときは、いくら動いても疲れない。	0.191	0.184	0.600	-0.288	-0.199	0.055	0.556
32 私は、新しい運動でも耐えられる。	0.108	0.396	0.578	-0.256	-0.149	-0.040	0.592
41 私は、運動するとき目標を立てたら、途中であきらめることなく努力する。	0.153	0.315	0.488	-0.282	-0.331	-0.041	0.552
24 私は、毎日一回は運動したくなる。	0.239	0.105	0.487	-0.177	-0.462	0.069	0.555

表5-b 因子負荷量：回転後（バリマックス法）

質問番号 項目	因子No.1	因子No.2	因子No.3	因子No.4	因子No.5	因子No.6	共通性
46 私は、運動のことを考えると、うきうきした気持ちになる。	0.338	0.177	0.475	-0.149	-0.402	0.033	0.556
4 私は、友達がやっていたできなかった運動を、自分ひとりで工夫してやってみる。	0.173	0.214	0.473	-0.291	-0.138	-0.078	0.410
19 私は、むずかしい運動は何回も練習することが好きだ。	0.156	0.281	0.451	-0.287	-0.251	-0.052	0.455
38 私は、よく運動するほうだと思う。	0.177	0.164	0.420	-0.360	-0.412	-0.064	0.537
1 私は、運動は上手だと思う。	0.135	0.242	0.161	-0.738	-0.219	-0.173	0.725
16 私は、たくみにじょうずに運動できる。	0.118	0.349	0.246	-0.699	-0.112	-0.033	0.699
8 私は、素早く動くことができるほうである。	0.134	0.243	0.174	-0.679	-0.248	-0.160	0.655
23 私は、運動には自信がある。	0.162	0.336	0.398	-0.634	-0.148	-0.104	0.731
40 私は、運動では器用なほうである。	0.111	0.347	0.311	-0.589	-0.129	-0.030	0.594
9 私は、運動する時間にながらおもしろい。	0.210	0.120	0.242	-0.261	-0.685	-0.015	0.655
2 私は、たとえ雨が降ってもおもしろい運動したい。	0.148	0.126	0.195	-0.116	-0.546	-0.114	0.400
7 私は、運動している途中でうまくいかなかったとき、もうだめだと思ってしまうことが多い。	0.010	0.118	-0.192	-0.031	0.105	0.609	0.434
34 私は、運動するとき、だれかに褒められることを喜ぶのではないかとびくびくする。	-0.110	0.041	0.123	0.049	0.070	0.596	0.391
28 私はやっている運動がうまくできないと、すぐあきらめる。	-0.047	0.095	-0.040	0.042	-0.044	0.583	0.357
37 私は、むずかしい運動は避けてやさしい運動をすることが多い。	0.118	0.023	-0.096	0.195	0.102	0.545	0.369
14 私は、運動が自分にとって、大事なことだと思えば思うほど、うまくいくなってしまう。	0.078	0.149	0.118	0.028	-0.042	0.520	0.315
44 運動する 때가来るのではないかと心配する。	-0.003	-0.116	0.024	-0.006	-0.013	0.356	0.141
39 私は、運動のじょうずな人のやり方を見てまねする。	0.242	0.309	0.360	-0.073	-0.090	0.153	0.320
11 私は、運動するとき、自分の目標を立ててみる。	0.203	0.258	0.091	-0.246	-0.181	0.113	0.223
寄与率	0.135	0.094	0.093	0.079	0.055	0.044	
累積寄与率	0.135	0.228	0.321	0.400	0.455	0.500	

## 3) 因子別の考察

表6 因子の相関行列

	因子 1	因子 2	因子 3	因子 4	因子 5	因子 6
因子 1	1.0000					
因子 2	-0.3749	1.0000				
因子 3	-0.1049	0.2494	1.0000			
因子 4	0.2365	-0.2388	-0.3361	1.0000		
因子 5	-0.0222	0.1185	-0.3312	0.2914	1.0000	
因子 6	-0.4186	-0.1907	-0.4261	0.5487	0.5126	1.0000

## ① 第一因子「運動価値観及び親和欲求」

第一因子の全分散に対する貢献度は13.48%であった。第一因子における因子負荷量0.400以上の質問項目の高い順に列挙すると以下のとおりである。

	質 問 項 目
25	運動は、健康な身体をつくるのに大切である
22	運動は、たくさんの仲間をつくる
26	運動している時間は、みんなと仲良くできて楽しい
42	運動は、いろいろ自分のために役立つ
10	運動は、健康づくりに良い
45	運動は、老化防止に役立つ
15	運動では、友達と仲良くできる機会がもてる
18	運動は、決まりを守る
31	運動は、学ぶ機会である
20	運動で、協力の態度が養われる
3	運動は、思いやりや、がんばりの心を育てる
12	運動は、グループ活動を育てる
29	運動クラブでは、親友ができる
30	運動は、人を見ることで意欲が湧く
17	いつも運動したいと思っている
5	運動の時は、協力できる

第一因子には、16個の項目が主として抽出され、これらの項目のうち、項目29、3、31、18、15、45、10、42、26、22、25には、運動の効果に対しての価値観が伺えた。また、項目5、12、20、18、15、26、22には、一緒に運動する仲間と助け合い、協力して、親しい人間関係を築きたいという欲求が伺えた。以上のことから、第一因子は「運動価値観及び親和欲求」と解釈した。

運動は、ただ単に体を動かすだけのものでなく、さまざまな効果をもたらすことが期待されるものである。そのため、自分に合った運動を選択し、より効果を高めることが望まれる。また、運動を行うことにより、日常の生活では経験することのできない人間関係をもつことができ、自分の心の世界の広がりも体験できる。

運動を行うことで感じられる価値観や人間関係が、より一層運動への取り組みを促すものと考えられ、この因子は、運動の必要性に通ずるものと思われる。

## ② 第二因子「競争欲求」

第二因子の全分散度に対する貢献度は9.36%であった。第二因子における因子負荷量0.400以上の数値の高い順に列挙すると以下のとおりである。

	質 問 項 目
33	運動で、負けるとくやしくなる
13	運動で、他の人よりじょうずになりたい
27	運動で、仲間の誰よりもうまくなりたい
6	他の人と競争するとき、いつも勝ちたいと思う
21	運動で、ゲームをするときいつも勝ちたいと思う
36	できない運動があると、できるまでがんばる
35	これからも、運動技術が向上していくと思う

第二因子には7個の項目が主として抽出され、項目33、13、27、6、21、には顕著な競争欲求が伺え、ただ仲間と親しく、和やかに、楽しく運動するだけでなく、自分と仲間を競争させて、集団での自分の位置を知り、さらに、自分の技術をより高めたいという競争欲求が伺えた。

仲間より、より高い位置に自分をおきたいと望むことで、自分の位置を確立していくことは、自己表現・自己実現にもつながる。また、競争欲求をもつことで、より一層、運動への取り組みが真剣になり、望ましい状態になると期待できる。

## ③ 第三因子「達成意欲」

第三因子の全分散度に対する貢献度は9.27%であった。第三因子における因子負荷量0.400以上の質問項目を数値の高い順に列挙すると以下のとおりである。

	質 問 項 目
43	運動しているときは、いくら運動しても疲れない
32	苦しい運動でも耐えられる
36	できない運動があると、できるまでがんばる
41	運動するとき、目標を立て、途中であきらめることなく努力する
24	毎日一回は運動したくなる
46	運動のことを考えると、うきうきした気持ちになる
4	友達がやってできなかった運動を自分で工夫してやってみる
19	難しい運動を、何回も練習するのが好きだ
35	これからも運動が上手になっていくと思う
30	人が運動していると、自分も運動したくなる
38	よく運動するほうだと思う

第三因子には、11個の項目が主として抽出され、これらの項目のうち、項目35、19、4、41、36、32、43には、できない運動をできるようにするために工夫したり、夢中で運動したりして、運動への積極的な姿勢がみられ、達成意欲の因子と解釈した。

運動に対する達成意欲があることは、技の上達を早めるとともに、いつも、意欲的に運動に取り組めると思われる。また、目標を達成することで、精神的充足をも得ることができる。このことは、運動を継続していく上で非常に大切なことであろう。

#### ④ 第四因子「運動有能感」

第四因子の全分散に対する貢献度は7.91%であった。第四因子における因子負荷量0.400以上の質問項目を数値の高い順に列挙すると以下のとおりである。

	質 問 項 目
40	運動では、器用な方だと思う
23	運動には、自信がある
8	素早く動くことが上手だと思う
16	巧みに、うまく運動できる
1	運動は、誰よりも上手だと思う

第四因子には5個の項目が主として抽出され、いずれの項目も、自分の運動能力に対する自信や、優越感が伺えたため、運動有能感の因子と解釈した。運動に自信がもてるということは、運動に取り組みやすいという点で、少なからず影響があると思われる。つまり、運動能力に自信があれば、楽しくでき、また、新しい運動に対しても、挑戦しようという気分にもなる。しかし、あまり自信過剰になると、張り切りすぎて人に迷惑をかけたリ、怪我をしたりすることもあるので、注意の必要な因子でもある。

#### ⑤第五因子「活動意欲」

第五因子の全分散度に対する貢献度は5.51%であった。第五因子における因子負荷量0.400以上の質問項目を数値の高い順に列挙すると、以下のとおりである。

	質 問 項 目
46	運動することを考えると、うきうきした気分になる
38	自分は、良く運動する方だと思う
24	毎日一回は運動したくなる
2	雨が降ると、思い切り運動できないのでつまらない
17	いつも運動したいと思っている
9	運動する時間が待ちどうしい

第五因子には、6個の項目が主として抽出され、これらの項目のいずれからでも、運動したいという活動意欲が伺えた。運動したいという気持ちは、運動への意欲にもつながり、運動の価値観や、達成意欲とも結び付けることもでき、運動に対する効果的な因子である。

運動の必要性や、健康の大切さを感じながら、時間がなくてできない人もあるのが事実である。そんな人にとって、この活動意欲は、やがて時間を見つけて運動する機会を持つ

ことにもつながる大切な因子であろうと思う。

#### ⑥ 第六因子「失敗回避」

第六因子の全分散に対する貢献度は4.42%であった。第六因子における因子負荷量0.400以上の質問項目を数値の高い順に列挙すると以下のとおりである。

	質 問 項 目
7	運動している途中でうまくいかなくなると、もうだめだと思う
34	運動中、誰かに嫌なことをいわれるのではないかと心配する
28	やっている運動ができないと、すぐあきらめる
37	難しい運動は避け、やさしいものだけ行う
14	運動が、自分にとって大事だと思うほどうまくいかない

第六因子には5個の因子が抽出され、いずれの項目からも、運動に対する不安が伺えたため、失敗回避とし、6個の因子の中で唯一のネガティブな因子となった。

この「失敗回避」は、失敗を恥ずかしいものという観念でとらえ、消極的な行動となって現れるため、運動の効果は希薄となる。運動は、あくまで自分のペースで行い、周りと比較したり、引っ込み思案になったりする必要はないのだが、どんな人にも、少なからず持っている感情ではなかろうか。また、この因子の場合、とにかく運動を嫌い、人を遠ざけ勝ちであるが、このネガティブな気持ちにとらわれず、運動を楽しむことに重点を置き、克服することが望まれる因子であると考えられる。

第一因子から第六因子までの全体に対する寄与率は49.96%であった。したがって、これら6個の因子で全体の因子構造の49.96%を説明できるものと思われる。

## V. まとめ

以上の因子分析結果をまとめると、主に次の6因子が抽出された。

第一因子	運動価値観及び親和欲求
第二因子	競争欲求
第三因子	達成欲求
第四因子	運動有能感
第五因子	活動意欲
第六因子	失敗回避

ここまで、市内の体育館を中心に、体育館参加者の実態を見てきた。実際に参加者をみると、40代から60代の主婦が大多数であり、このことは、比較的時間を作りやすい人たちの集まりであることを示している。目的に関していえば、「健康になりたい」という回答が最も多く、次いで「ストレス解消のため」となった。日常生活の疲労やストレス、運動不足を解消する場として、体育館を利用していることがわかった。その他、実際の効果として、「体が軽くなった」「生活に張りがでた」という意見も見られた。

また、参加者のコメントとして、「もう少し専門的な知識を教えてほしい」「学校体育は

嫌いだったけど、教室にきて体を動かすのは楽しい」というものもあった。これは、因子分析にみられた「達成欲求」「活動意欲」につながるものであり、積極的に生涯スポーツに参加する姿勢が感じられた。さらに、「教室に参加することで生活のリズムをつくることができる」という意見もあり、こうした人にとっては、スポーツへの参加が生活の中に根づいていくものと期待する。教室参加について言えば、開設当時から十数年にわたって参加している人も多く、その他の人でも「継続することが大切である」と述べているように、参加者のスポーツに対する意欲が感じられた。したがって、参加者は、身体的にも、精神的にも非常な効果を感じており、仲間や、指導者とのコミュニケーションを図ることができるなど、充実した生活をおくることにつながっていくものと思われる。

その他、参加者のコメントで多かった意見に、「施設を充実してほしい」とか「駐車場を増やしてほしい」とのことがあげられるが、行政の力を期待する以外にはない。指導者については、人材不足などといわれているが、今回の調査ではあまり感じられず、むしろ、指導者が明るく、接しやすい人が多いのか「指導者がよいので、楽しく参加できる」という意見が多かった。このことは大変大事なことであり、指導者次第で運動が好きになったり嫌いになったりする例は、大人の体育の場合特に多い。今回の静岡市の例は、たいへん良い結果であり、今後も持続されることを望む。

今回は、参加者を対象に調査したが、これですべての問題を解決したわけではない。たとえば、施設、指導者の問題にしても、多くの課題がのこされている。より多くの人々がより楽しくスポーツに参加できる環境作りが望まれる。スポーツの必要性が叫ばれている現代、国民の一人一人が、豊かで健康な生活を送るためにも、手軽に運動できる場がいま以上に確保され、それに伴う利用者の増加も望むところである。週休二日制が導入されつつあるいまだからこそ、いままで運動してこなかった人々にたいしても、別のアプローチが必要と思われる。21世紀を目前にして、子供から大人まで、思う存分スポーツを楽しむことができ、充実した生活を送ることができる、そんな社会を望みたい。

以上の結果をふまえ、生涯スポーツの在り方を考察してみたい。

まず、考えられることに社会環境の変化をあげなければならない。産業構造や労働態様の変化は免れない事実である。その第一は、女性の労働人口が増えるであろうということである。それに伴い、家庭の在り方も当然変化せざるを得ない。また、一方では、余暇時間・自由時間の増加が期待できる。生活に対する意識も変化するであろうと思われ、この余暇生活の中に、「生きがい」を求める人の増加も期待できる。さらに、高齢化社会の到来が予測されることである。生活環境とともに、老後をどのように過ごすのかということも今後の問題として考えなければならない。

人生80年といわれる現代、人々が生涯を生き生きと心豊かに過ごすために、自分自身のスポーツを見つけ、楽しみながら続けていこうとするのが生涯スポーツであると言えよう。スポーツを生活の中に取り入れ、自分の力で生き抜ける体力を維持し、心身ともに健康な生活を営めるためにも、スポーツの推進は重要なのである。

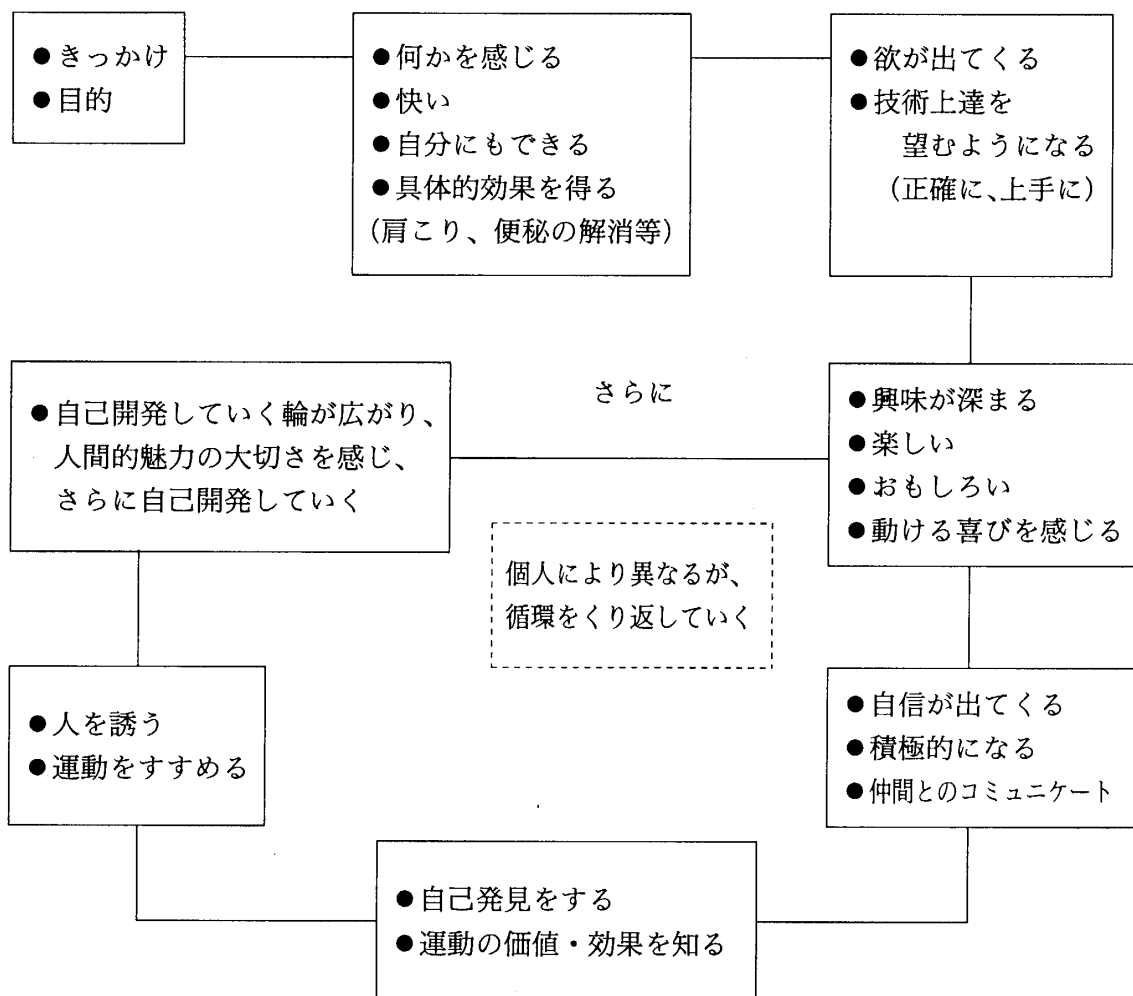
時代とともに人々の健康に関する意識も高まり、運動をする意義やその効果、価値について理解する人も増えてきている。スポーツに関わる意識の変容は、次のように図式化することができる。

## スポーツに関わる意識の変容

体を動かすことにより、快い、すっきりする、肩凝りがなくなった、などの具体的効果を感じることにより、はじめてからだを動かすことの必要性を理解し、動きを続けていると体のためにも良いことに気付く。そして、継続していくうちに、正確に動きたい、もっとうまくになりたい、などの欲もでてくる。興味も高まっておもしろい、楽しいと感じ、健康や体力も自然に取り戻し、動ける喜びを感じようになる。仲間とともに、からだを動かす喜びを知り、人との関わりがうまくなっていく。指導者への接し方や思いやりなども生まれ、積極的に仲間づくりもできる。

運動を通して、自分にはないものを他人から学び、お互いの特技や趣味を教え合うなどしながら、日常生活も充実していく。自分にとって、今までとは違った自分を発見し、幅広い世界を知るようになる。こうして、運動の価値や効果をさらに実感し、自分の体験を通して人との輪もひろがっていくのである。運動が与える身体的効果だけでなく、相乗効果も望める。

運動をする“きっかけ”を得た人において、はじめは身体的効果を得るための目的から次第に精神的、社会的メリットを感じるようになる事、継続してはじめて得られる体験であり、体が健康であれば精神的にも充実するのではなかろうか。





### 今後の課題

運動実践者の心理的側面を調べたが、因子構造を探索するためには、より多くのデータの収集をしていくこと。また、もっと深く因子分析を重ねていく必要のあること。質問項目に重複する言葉がないこと。などの問題が残った。しかし、人の心理をデータ化することは大変難しことでもある。できるだけ厳密な因子の抽出を目指したいと思う。

### 謝辞

本研究にあたり、集計処理の指導をしてくださった静岡大学の伊藤 宏先生に深く感謝いたします。

### 参考文献

1. 猪俣公宏他4名；老年期における運動意欲の測定に関する研究
2. 丹羽昌昭；スポーツと生活，朝倉書店．1982
3. 平原豊弘；スポーツと健康・体力，晃洋書房．1991
4. 木村龍雄他；健康と現代社会～生涯にわたる健康生活～，朝倉書店．1993
5. 高橋真琴；生涯スポーツのすすめ，第一法規出版．1998
6. 菅原 禮他；現代社会体育論，不昧堂．1977
7. 川村秀男；改訂体育原理，杏林書院．1985
8. 内海和男；スポーツの公共性と主体形成，不昧堂．1989
9. 斉藤千代子；大学生の部活動における舞踊の楽しさについての研究，静岡大学教育学部研究紀要（人文・社会科学篇）第47号．1997
10. 高橋春子；体育学部学生の創造性について，中京体育学論叢12-1.1970
11. 大橋美勝；仲間と協調する楽しみを育てる授業学，大修館書店．1984
12. 松田岩男；ダンスの教育学，徳間書店．1992
13. 沢田和明；授業の中の楽しさの構造，大修館書店．1984
14. 島村 出；広辞苑 第四版，岩波書店．1991
15. 鈴木祐美子；ダンス学習に対する意識の研究，福島大学教育学部論集．1982
16. 杉原 隆；内発的動機づけの理論とその実践，大修館書店．1984